

Studie: Schlafqualität beeinflusst Leistungsfähigkeit stärker als Schlafdauer

Um tagsüber fit und leistungsfähig zu sein, spielen eine gesunde, fettarme Ernährung sowie ungestörter Schlaf eine wichtige Rolle. Von geringerer Bedeutung ist dagegen die Dauer des Schlafes. Das ist das Ergebnis einer jetzt in der Zeitschrift „Health Behavior & Policy Review“ veröffentlichten Studie, die an der Jacobs University Bremen entstanden ist.

Dr. Sonia Lippke, Professorin für Gesundheitspsychologie, hat gemeinsam mit zwei Kolleginnen aus ihrer Forschungsgruppe die Wechselbeziehungen zwischen Lebensqualität und Wohlbefinden einerseits und Schlaf und Ernährung andererseits untersucht. Konkret ging es dabei um den Fettgehalt der Nahrung sowie die Dauer und die Qualität des Schlafes.

Unzureichender Schlaf gilt generell gerade bei älteren Erwachsenen als Risikofaktor für eine Reihe von chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Probleme oder Diabetes. Die Wissenschaft widmet sich dem Faktor Schlaf deshalb in jüngster Zeit vermehrt. Allerdings ist bislang wenig bekannt über die Zusammenhänge zwischen Schlaf und verschiedenen Lebensstilfaktoren wie etwa Ernährung. „Es war und ist uns deshalb wichtig, wechselseitige Einflüsse in diesem Bereich zu erkunden“, sagt Sonia Lippke. „Denn dies ermöglicht Empfehlungen und Maßnahmen, die wiederum die Lebensführung verbessern können.“

Für ihre Studie haben sie und ihr Team 126 Erwachsene befragt, die älter als 50 Jahre waren. Auffällig war insbesondere der positive Einfluss von fettreduzierter Ernährung und einem ungestörten, als gut empfundenen Schlaf auf die Leistungsfähigkeit tagsüber. Bei Untersuchungsteilnehmern, die von dieser Kombination profitierten, war die Dauer des Schlafes hingegen von untergeordneter Bedeutung. Sieben bis acht Stunden Schlaf gelten als ausreichend, aber es kommt insbesondere darauf an, dass diese erholsam sind.

Quelle:

Tan, S. L., Whittal, A., & Lippke, S. (2018). Associations among Sleep, Diet, Quality of Life, and Subjective Health. *Health Behavior & Policy Review*, 5(2), 46-58.

Über die Jacobs University Bremen:

In einer internationalen Gemeinschaft studieren. Sich für verantwortungsvolle Aufgaben in einer digitalisierten und globalisierten Gesellschaft qualifizieren. Über Fächer- und Ländergrenzen hinweg lernen, forschen und lehren. Mit innovativen Lösungen und Weiterbildungsprogrammen Menschen und Märkte stärken. Für all das steht die Jacobs University Bremen. 2001 als private, englischsprachige Campus-Universität gegründet, erzielt sie immer wieder Spitzenergebnisse in nationalen und internationalen Hochschulrankings. Ihre fast 1400 Studierenden stammen aus mehr als 100 Ländern, rund 80 Prozent sind für ihr Studium nach Deutschland gezogen.

Forschungsprojekte der Jacobs University werden von der Deutschen Forschungsgemeinschaft oder dem Europäischen Forschungsrat ebenso gefördert wie von global führenden Unternehmen.

Weitere Informationen unter www.jacobs-university.de